

# PERIODEPLAN

Klassetrinn:	9. trinn
--------------	----------

Periode:	Uke 36-40
----------	-----------

Fag:	Mat og helse
------	--------------

Tema:	"Fra jord til bord"
-------	---------------------

Kompetansemål – fra Læreplan	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lage trygg og ernæringsmessig god mat og forklare hvilke næringsstoffer matvarene inneholder (ML).</li> <li>- Prøve ut nye retter fra ulike råvarer og matlagingsmetoder (MK).</li> <li>- Produsere og gi produktinformasjon om et produkt (MF).</li> </ul>	

Læringsmål	E
Blir delt ut fra uke til uke.	

Sentrale begreper
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Strimle, finhakke, kutte i buketter og båter.</li> <li>- Stavmikser.</li> <li>- Hevemidler: bakepulver, gjær, natron.</li> <li>- Næringsstoffer: energigivende; fett (mettet og umettet), karbohydrater (kostfiber, sukker, stivelse), protein. Ikke-energigivende: vitaminer (vannløselige og fettløselige) og mineraler. Antioksidanter, vann.</li> <li>- Energi, kcal, joule.</li> </ul>

Innhold og oppgaver			
Uke	Praktisk arbeid	Teori	Teknikk
36	Grønnsaker med dipp.	Oppsummering turmat - Refleksjon, erfaringer, logg og egenvurdering Hygiene - Renhold - Bakterier → Sammenhengen bakterie – mat – helse	Nye teknikker - Skylling av grønnsaker - Ulike kutteteknikker - Røre - Mose - Stavmikser Bordsetting - 4'er grupper
37	Tomatsuppe og scones.	Næringsstoffer - Antioksidanter - Vitaminer - Fett - Proteiner - Karbohydrater Hevemiddel - Gjær, <b>bakepulver</b> , natron Gjennomgang:	Nye teknikker - Jevne/lage jevnung - Koke suppe - Kna og elte - Bake med bakepulver Bordsetting - 4'er-grupper

		- Tomatsuppe: <a href="http://bit.ly/rnXWJW">http://bit.ly/rnXWJW</a> - Scones	
38	Gjærbakst. Grovt brød.	Kostfiber Hevemiddel - <b>Gjær</b> , bakepulver, natron Gluten Brødskalaen Logg i elevmappen	Nye teknikker: - Heve - Kna og elte - Steke i ovn
39	Fisk. - Lettvint fiskesuppe - Laksewraps i folie - Fiskeburgere - Vaniljeis	Kultur - Hvordan dekker vi når vi spiser? - Hvordan var der før? Hvordan er det i andre kulturer? Gruppene reflektere og finne ut - Hva er disse rettene rike på?	Nye teknikker: - Koke suppe - Fiskefarse - Piske eggedosis - Piske krem - Lage iskrem Bordsetting: - Langbord - Buffé
40	Eplekake. (Med isen vi laget forrige uke).	Prøve i næringsstoffer mens kaken er i ovnen.	Nye teknikker: - Vende ingredienser inn i eggedosis - Steke kake

### Metode

Praktisk kjøkkenarbeid i grupper.  
 Demonstrasjon.  
 Muntlig refleksjon i fellesskap.  
 Forelesning/dialog/samtale.

### Vurderingsform

Logg.  
 Skriftlig prøve.  
 Muntlig refleksjon, deltakelse og bruk av sentrale begreper/faguttrykk.  
 Observasjon av praktisk arbeid.

Kjennetegn på måloppnåelse								
Lav grad av måloppnåelse	E	L	Middels grad av måloppnåelse	E	L	Høy grad av måloppnåelse	E	L
Du vet at det er en sammenheng mellom renslighet, bakterier og helse.			Du vet at håndhygiene er viktig og at bakteriene oppfører seg ulikt ved ulike temperaturer.			Du praktiserer god håndhygiene på kjøkkenet og følger kjøkken- og oppvaskreglene. Du vet også ved hvilken temperatur bakteriene er i dvale, dør og former seg.		
Du kan ved hjelp av spørsmål fortelle noe av det du har gjort i dagens økt.			Du ramser opp det du har gjort i dagens økt og kan si noe om hva de andre har gjort.			Du reflekterer over dagens økt, forteller hva du og de andre har gjort gjennom å bruke de sentrale begrepene og ved å fortelle om ting du ville gjort annerledes.		
Du vet at det er sunt å spise grønnsaker.			Du kan kutte grønnsaker i ulike fasonger og vet at de inneholder viktige vitaminer og mineraler.			Du kan kutte grønnsaker i strimler, buketter, biter, båter og finhakke. Du vet hvilke vitaminer noen grønnsaker inneholder og hvilken helseeffekt disse har.		
Du sitter ved bordet og spiser med de andre.			Du sitter ved bordet og spiser med de andre samtidig som du snakker med de andre rundt bordet.			Du sitter ved bordet og spiser med de andre samtidig som du snakker med de andre rundt bordet, du reflekterer også over tilberedningen og maten – smak og tekstur (konsistens).		
Du hjalp til med grønnsakene når middagen hjemme ble tilberedt.			Du kuttet og tilberedte grønnsakene når middagen hjemme skulle lages. Du kan fortelle hvilke vitaminer disse grønnsakene er rike på.			Du kuttet og tilberedte grønnsakene når middagen hjemme skulle lages. Du kan fortelle om prosessen og hvilke næringsstoffer middagen var rike på.		
Du har med hjelp tilberedt noe tilbehør (poteter/ris/pasta eller grønnsaker/salat) til en rett på kjøkkenet.			Du har tilberedt hovedrett og/eller tilbehør på kjøkkenet ved å lese oppskrift og be om hjelp.			Du har tilberedt ulik mat på kjøkkenet ved hjelp av oppskrift og smakt til med nødvendig krydder før servering. Du tar ansvar og hjelper hvis noen trenger hjelp.		
Du vet at det finnes ulike typer hevemidler.			Du vet forskjellen på hevemidlene bakepulver og gjær og hvordan du må gå frem når du skal bake med en av typene.			Du vet forskjellen på hevemidlene bakepulver, gjær og natron. Du har forsøkt å bake med dem og vet hvordan du må gå frem for at baksten skal heve ordentlig.		